

POULET AUX CITRONS CONFITS SUR LIT DE COUSCOUS

Jeudi 22 Février 2018

J'ai déjà donné des recettes de poulet avec du citron mais elles sont toutes différentes donc une nouvelle ...

Poulet aux citrons confits sur lit de couscous pour 2 personnes et 8pp- 5 spl par part

- 2 blancs de poulet (200 g) *
- 60 g de couscous pré cuits *
- 1 oignon*
- 2 citrons confits au sel*
- 1 citron bio*
- 1 bouillon cube allégé de volaille
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de 5 épices
- coriandre*
- sel poivre

Faire mariner les blancs de poulet : huile d'olive, oignon émincé, citrons confits coupés en 2, jus de citron, 5 épices pendant une bonne heure au frais

Préparer le bouillon de volaille : 350 ml d'eau + bouillon-cube

Dans une sauteuse, faire revenir les blancs de poulet sans la marinade pour les dorer puis verser le bouillon et la marinade

et continuer la cuisson à petits bouillons 20 minutes.

Rectifier l'assaisonnement : sel poivre

Préparer le couscous selon la notice

Déposer le couscous au fond de 2 assiettes et le poulet dessus. Napper avec le bouillon et saupoudrer de coriandre émincée



A mi-chemin entre le couscous et le tajine

J'enlève les citrons confits quand je sers le plat, ils sont avec la cuisson trop mous

Je me suis servie d'une semoule fine pour le couscous mais la prochaine fois, j'éviterai car une fois prête, elle est un peu trop compacte à mon goût

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poulet aux

citrons confits sur lit de couscous (8pp- 5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -litchis (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 6 spl

Passez une très belle journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés